الصف
الرابع
الابتدائي
٢٠٢٣

مراجعة + بنك أسئلة

المتميز

أ/ محمود سعيد

مراجعة المتميز

المهارات المهنية

الفصل الدراسي الثاني

4
الصف الرابع

اعداد

أ / محمود سعيد أ / منى عزام



نسخة
مجانية





الموضوع الأول : وجبة غذائية متوازنة

تحقيق التوازن في طعامك اليومي عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة

"**الوجبات الغذائية المتوازنة** ": هي الوجبات التي تتضمن مجموعة متنوعة من اصناف الطعام وبكميات معينة ينطبق ذلك علي :.

الوجبات الغذائية الثلاثة
الوجبات الأساسية الصحية (الفطار ، الغداء ، العشاء) .

الوجبات الخفيفة
الوجبات التي نتناولها عندما نشعر بالجوع بين الوجبات.

مكونات الوجبة الغذائية الصحية

يجب أن تتضمن كل وجبة من وجباتك الغذائية ما يلي :

- **الخضروات والفاكهة** حيث تعد جزءاً مهماً من نظامك الغذائي .
- **الحبوب الكاملة** هامة جداً لنظامك الغائي وموجودة في الخبز الأسمر (القمح الكامل) والبرغل والأرز البني ، والحمص .

نصائح غذائية للحفاظ علي صحتك

- تناول كميات من الخضروات والفاكهة .
- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع .
- اِشرب الماء النظيف .
- مارس الرياضة البدنية يوميًا .
- تناول كميات أقل من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر .
- تناول اللحوم الخالية من الدهون.
- تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت .
- لا تُضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح

لاحظ

- ممارسة الانشطة البدنية لها أهمية كبيرة للصحة العامة لذلك من الهام جدا ممارسة الانشطة الرياضية لمدة ساعة واحدة يوميا .
- يجب شرب ٨ اكواب على الاقل من الماء النظيف يوميا لطرد السموم من الجسم .
- التخطيط المسبق لوجباتنا الغذائية يساعدنا علي الحصول علي نمط غذائي صحي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة.
- الهرم غذائي يحتوي علي أصناف الطعام التي يحتاج جسمك منها بكميات كبيرة في اسفل الهرم والانواع التي يحتاج جسمك الي كميات اقل منها في أعلاه .





الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

أنواع العناصر الغذائية

الكربوهيدرات – البروتينات – الألياف – الفيتامينات – الأملاح المعدنية – الدهون – الماء

١ – الكربوهيدرات :

أهميتها

يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها .

تشمل :

النشويات : توجد في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .

السكريات : تتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل .

٢ – البروتينات :

أهميتها :

تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكلّ فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها .

الأطعمة التي تحتوي علي كميات كبيرة من البروتينات :

اللحوم ، الأسماك ، منتجات الالبان ، البيض ، المكسرات ، البقوليات

٣ – الألياف :

أهميتها :

- تعتبر الألياف مهمة لعمية الهضم .
- تساعد على ضبط مستويات السكر .

توجد في :

الحبوب الكاملة – البقوليات – الخضروات – الفواكه

٤ – الفيتامينات : يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض و من أمثلتها:

فيتامين A

يمكن الحصول عليه من : البيض و السمك

فوائده : يساعد علي تقوية النظر .

فيتامين C

يمكن الحصول عليه من : بعض الخضروات مثل اللفت والفلفل الالوان والكرنب

فوائده : يساهم في تعزيز مناعة الجسم علي محاربة الأمراض .

٥ – الأملاح المعدنية : من أمثلتها :

الكالسيوم

يمكن الحصول عليه من : اللبن والخضروات الخضراء

فوائده : نحتاج الكالسيوم للمحافظة علي صحة العظام والأسنان .

الحديد

يمكن الحصول عليه من : اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات .

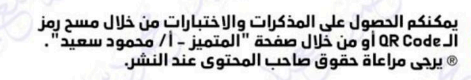
فوائده : يعتبر عنصراً مهماً للدم .

٦ – الدهون : أهميتها : من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

يمكن الحصول علي دهون صحية من :

المكسرات – البذور – الزيتون – الأسماك – الأفوكادو – الفاصوليا

- يمكن الحصول علي كميات قليلة من الدهون الموجودة في : اللحوم و منتجات الألبان .



٧ – الماء :

- إن كل ما نأكله ونشربه تقريبًا يحتوي على الماء، .
- الماء عنصر مهم جدا، فهو يشكل حوالي ٦٠ % من وزن أجسامنا .



فوائد الماء : يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات .

منتجات الالبان

- تعتبر منتجات الألبان من المصادر الغذائية المهمة جداً ، لأنها تحتوي علي الكثير من العناصر الغذائية.
- يصنع من الألبان العديد من المنتجات مثل :الزبدة ، السمن النباتي ، الزبادي ، الأجبان .
- تساهم منتجات الألبان والأطعمة التي تحتوي على منتجات الألبان في توفير العديد من العناصر الغذائية الأساسية ومنها : البروتين والكالسيوم وفيتامين D وفيتامين A وفيتامين B١٢ والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- لمن يعاني من مشاكل في هضم الألبان يمكنه استبدالها بالأسماك والمكسرات والبقوليات التي تحتوي علي نسبة كبيرة من البروتينات .

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

قبل ان نتناول الطعام علينا التركيز علي الأطعمة التي تحتوي علي قدر كبير من العناصر الغذائية التي تساعد الجسم علي الاستمرار في النمو وأن نتجنب الطعام الغير صحي .

الطعام الصحي : يحتوي علي كمية كبيرة من المعادن ، من أمثلته : الخضروات داكنة اللون والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .

الطعام غير الصحي : يحتوي علي كميات من الملح والدهون و السكر ،

من أمثلته : الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والصناعية .

النظام الغذائي للأطفال : يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال علي : الخضروات – الفواكه – الحبوب الكاملة – البروتينات – العديد من العناصر الغذائية - من الممكن تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات قليلة .

أمثلة علي أطعمة و وجبات صحية شائعة غنية بالعناصر الغذائية :

الكشري	الملوخية	المحاشي
يحتوي علي الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات إضافة الي الطماطم والبصل " الخضروات " .	يمكننا صنع طبق الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء - يتميز هذا الطبق بأنه مغذي ومشبع .	يتوفر فيها العديد من العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل : الكوسا - يمكن إضافة القليل من اللحم المفروم لرفع قيمة الوجبة الغذائية .

كيف يمكننا أن نجعل أطباقنا صحية أكثر ؟

ج – يمكن ذلك من خلال القيام ببعض التغيرات مثال : اعداد طبق بليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر ، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذاً وصحياً أكثر .



الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي الوجبات السريعة لنتناولها بين الوجبات **مثل :**

الدجاج المقلي | **البطاطس المقلية** | **المشروبات الغازية** | **الحلوى**

الوجبات السريعة مغرية لتناولها بسبب : انه يمكن الحصول عليها بسهولة – عادة ما يكون مذاقها لذيذ .

ولكنها ليست صحية بسبب :

الوجبات السريعة

- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها منخفضة .
- تحتوي علي كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون ، وهي مضرة لنا اذا تناولنا كمية كبيرة منها .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الملح ، نحتاج الي بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .
- لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .

تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات مثل :

الترمس
يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

الذرة المشوية
غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق :

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي علي القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
- تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

المناقشة : هي عملية تبادل للأراء والحجج .

الأمور الواجب مراعاتها أثناء المناقشة :



- التفكير بالحجج التي ستقدمها .
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة .
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو أراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى .
- تذكر أن تحترم زملاءك وحتي وإن كنت لا توافقهم الرأي .

يجب ان تستمتع لأراء الأخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة



الموضوع الخامس : المحافظة علي سلامة الطعام

أسباب فساد الأطعمة

- تفسد العديد من الأطعمة ان لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .
- في بعض الأحيان تبدو الأطعمة غير المحفوظة غير فاسدة ولكن قد يكون من الخطير تناولها .

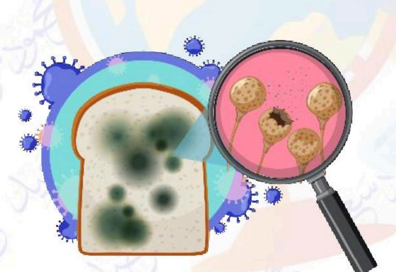
تعيش كائنات مثل البكتيريا والعفن علي اسطح المطبخ وفي الهواء وفي الطعام ، وتتغذي هذه الكائنات علي السكريات والعناصر الغذائية الأخرى .

علل – أهمية حفظ الأطعمة في مكان بارد مثل الثلاجة ؟ ج – لتجنب تعرضها للفساد ، لأن البكتيريا والعفن ينمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة .

تجنب تناول الطعام " إذا فسد " كما في الحالات الأتية :

- إذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارًا (ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة) ، فقد تمرض إذا تناولتها.
- الفواكه والخضروات التي تبقى خارجّ الثلاجة قد تبدأ بالتخمر بعد فترة من الوقت، وقد تصبح ليّنة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة. كما أنّها قد تجذب الذباب والحشرات الأخرى .

حتى وان كان الطعام داخل الثلاجة، معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة .



لاحظ : يفسد الطعام ويتعفن اذا ترك في الهواء بسبب وجود البكتيريا والعفن والفطريات وهي كائنات دقيقة تنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة ويزداد بمرور الوقت .

إرشادات للمحافظة علي سلامة الطعام

- استخدم المكونات الطازجة فقط .
- اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها .
- اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدًا
- امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
- ابق اللحوم ومنتجات الالبان في الثلاجة الي ان يحين وقت استخدامها .
- استخدم لوح تقطيع وسكينًا نظيفين ، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي البكتيريا .
- اذا كان شعرك طويلاً فاربطه الي الخلف او قم بتغطيته .
- ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة ، ولا تتركه علي البوتاجاز او المنضدة .

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

	الشراب الطبيعي	الشراب الصناعي
المكونات	مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي	يتكون من الماء والسكر وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية . يحتوي علي نسبة أعلي من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .
الفائدة الغذائية	غني بالفيتامينات و الأملاح المعدنية	يتكون من الماء والسكر لذلك يزود الجسم بالطاقة ، إلا ان كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً .

لاحظ : يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي الي شراب مركز يخلط مع الماء .

طريقه اعداد الشراب وحفظه :

- يتم تسخين الشراب لدرجة حرارة مرتفعة مما يساعد علي القضاء علي البكتيريا .
- ثم يتم إضافة مادتين حافظتين ؛ لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
- ثم يتم تعبئتها في زجاجات وبذلك يمكن ان تدوم لفترات طويلة بدون ان تفسد .

بعض مشكلات صناعة الشراب الشائعة وطرق حلها :

المشكلة

اذا بدا لون الشراب داكنًا جداً



الحل

هذا يعني ان السكر المستخدم غير نظيف ، ويجب عليك استخدام سكر نظيف بعد تصفيته جيداً .



المشكلة

ظهور طبقتان منفصلتان " طبقة صافية " و أخري " عكرة " .



الحل

تحدث هذه المشكلة بسبب ان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح ، لذا يجب عليك إضافة السكر الي السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه .

الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

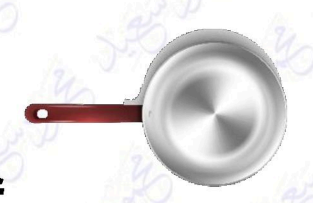
كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ يجب علينا الالتزام بقواعد السلامة خلال تواجدنا في المطبخ ومنها :

١- استخدام البوتاجاز بشكل أمن يحافظ علي سلامتنا .
٢- اشعال عود الكبريت بعيداً عنك عندما تريد إشعال البوتاجاز .
٣- توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز .
٤- حافظ علي سلامتك عند استخدام السكين واحرص علي تقطيع الطعام بعيداً عن يديك .
٥- لا تقطع الطعام أبدًا فوق حوض المطبخ .

أدوات الطهي

أولاً : أواني الطهي المعدنية

١ - المقلاة المصنوعة من الألومنيوم :



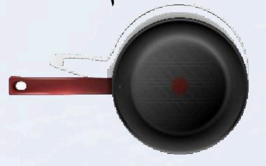
ميزاتها

- تتوفر بالعديد من الألوان لأنها تتطلي من الخارج .
- ثمنها زهيد .

عيوبها واضرارها

تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض لدرجات حرارة عالية ، حيث ينبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام .

٢ - الأواني ذات الطلاء غير اللاصق :



ميزاتها

- تسخن بسرعة .
- لا يلتصق بها الطعام " أي ان الطعام لا يحترق بسرعة فيها " .
- يسهل تنظيفها .

عيوبها واضرارها

قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .









٣ - الأواني المصنوعة من الفولاذ (الاستانلس)

- مقاومة للصدأ .
- خفيف الوزن .
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية ، لذلك يمكن استخدامها في اعداد صلصات الطماطم والاطباق التي تحتوي علي ليمون من دون أن تتسرب أي مواد كيماوية فتفسده بإعطائه طعماً معدنياً .





ثانياً : الأدوات البلاستيكية : تجنب استخدام الأدوات البلاستيكية في المطبخ لأنها تذوب اذا تركت في إناء ساخن ، كما أنها مضرة بالبيئة .

ثالثاً : الملاعق



ملاعق مصنوعة من الفولاذ

- تستخدم لتقديم الطعام .
- مصنوعة من الفولاذ فلا تجمع البكتيريا .
- لا تمتص الروائح .

ملاعق مصنوعة من السيليكون

- يفضل استخدامها لان السيليكون مرن وغير لاصق ، فلا يخدش الأواني .



الموضوع الثامن : اعداد الطعام والشراب الصحي

خطوات إعداد طعام صحي وشهي :

١- النظافة الصحية :

- غسل الايدي جيدّا ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل أن بداية بالطهي .
- اِغسل كلا من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل ً مستخدما المياه النظيفة الجارية ، وضعها في أوعية منفصلة .

٢- الإعـداد :

- تحقق من الوصفة المراد إعدادها لتتأكد من أن كل المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك ، ثم تحقق بدقة من كميات هذه المكونات أيضاً .
- استخدم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده .



٣- طرق الطهي :

- تجنَّب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان،ّ لأن القلي يجعل الطعام دهنيًّا وغير صحي .
- تعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقا رائعة لطهي اللحوم .
- يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدا. وعند طهي الدجاج، استخدم ميزان حرارةً خاصا بالطعامّ لتتأكد من طهيه بدرجة حرارة داخلية تبلغ حوالي ٧٣درجة مئوية، أي الدرجة الآمنة لطهيه بشكل جيّد .
- حاولّ ألا تفرط في طهي الخضرواتّ لأن ذلكّ يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. لذا ُقم بسلقها أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط .

٤- طريقة التقديم :

- ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتّب ومنظم .
- أضف الزينة إلى الطبق، مثل : شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق.ً وتأكد منّ أن نكهة هذه الزينة تمنحً أيضاً طعما لذيذًا لهذا الطبق .



الموضوع التاسع : الإسعافات الأولية و السلامة

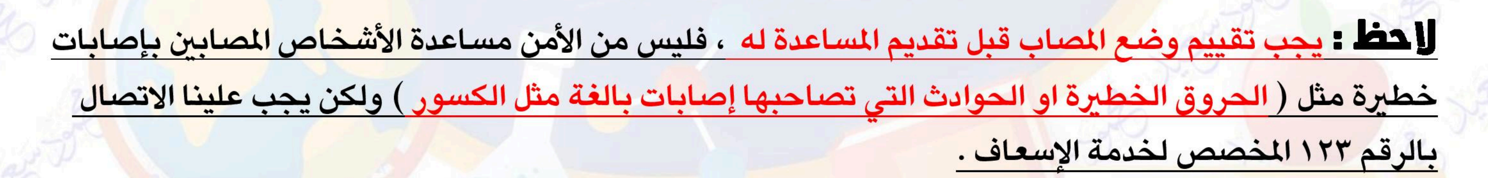
استخدام الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية هي الرعاية الفورية والمؤقتة التي يتلقاها الإنسان نتيجة التعرض المفاجئ لحالة صحية طارئة لإنقاذ حياته لحين تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له .

محتويات حقيبة الإسعافات الأولية



- **كريم لعلاج اللدغات :** يوضع علي لدغت الحشرات لمعالجتها
- **الرباط الطبي (الضمادة الضاغطة)** : للف الالتواءات وتثبيتها ، مثل حمالة الذراع .
- **كريم مطهر :** لتطهير الحروق والجروح والخدوش .
- **المقص** : لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .
- **شاش معقم :** لمعالجة الجروح المفتوحة .
- **الضمادات اللاصقة :** لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .
- **شريط لاصق جراحي :** لتثبيت الرباط علي الجرح .
- **الكمادات الباردة أو الساخنة :** لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات .



لاحظ : يجب تقييم وضع المصاب قبل تقديم المساعدة له ، فليس من الأمن مساعدة الأشخاص المصابين بإصابات خطيرة مثل (الحروق الخطيرة او الحوادث التي تصاحبها إصابات بالغة مثل الكسور) ولكن يجب علينا الاتصال بالرقم ١٢٣ المخصص لخدمة الإسعاف .

الموضوع العاشر : السلامة في المنزل

العديد من المخاطر يمكن ان تحدث في المنزل لا سيما فيما يتعلق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز ، لذلك من الضروري التعرف علي خطوات الحفاظ علي السلامة وما يجب القيام به في تلك الحالات .

١-تسرب الغاز الطبيعي

إذا شممت رائحة الغاز الطبيعي ، فهذا يشير الي تسربه ، أو الي ان مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دوت اشتعاله .

خطوات الحفاظ علي السلامة

١ – في حال كان هناك تسرب غاز، غادر المنزل على الفور ولا تضئ أي مصباح كهربي .

٢ – اِتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي ١٢٩ فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه .

٣ – لا تعد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح آمنًا ويمكنك العودة .

٢ – انقطاع الكهرباء

يمكن أن يدوم انقطاع التيّار الكهربائي ساعات أو حتّى أيّام، ما قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة .

خطوات الحفاظ علي السلامة

١- لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناول الأطعمة الطازجة أولًا .
٢- لتجنّب حدوث أي ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدة، إفصل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس .

٣-الحرائق في المنزل

غالبًا ما تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأن الدهون أو الزيوت قد تشتعل .

خطوات الحفاظ علي السلامة

١- أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز .
٢- إستخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت .
٣- تأكد دائما من توفر طفاية حريق في المطبخ معدة للاستخدام ضد السوائل القابلة للاشتعال .
٤- اتصل بخدمة الطوارئ ١٨٠ إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق .

٤ – حريق بسبب الكهرباء



في بعض الحالات تحدث الحرائق الكهربائية بسبب التحميل الزائد علي المقابس الكهربائية فوق طاقتها بتوصيل عدة أجهزة على مقبس واحد .

خطوات الحفاظ علي السلامة

١ – فصل التيار الكهربائي قبل إجراء عملية الإطفاء .

٢ – لا تستخدم الماء في الإطفاء واستخدم مواد الإطفاء التي ليست لها خاصية التوصيل الكهربائي .

٣ – اتصل بخدمة الطوارئ ١٨٠ اذا كنت لا تستطيع السيطرة علي الحريق .

٥ – انفجار مواسير المياه

قد تنفجر بعض مواسير المياه المنزلية بسبب استخدام أنواع رديئة للمواسير التي تتهالك سريعاً وتتسبب في تسريب المياه.

خطوات الحفاظ علي السلامة

١ – قم بإغلاق محبس المياه العمومي لإيقاف التسريب .

٢ – حاول ان تتخلص من المياه ونشف مكان التسريب جيداً .

٣ – تواصل مع فني سباكة متخصص لاستبدال القطع التالفة باخري جديدة .



الموضوع الحادي عشر : السلامة في استخدام الطلاء

اتبع طريقة (خطوة خطوة)

- اذا اردنا طلاء المنزل فإننا نستعين دائماً بمحترفي الدهان " النقاشين " .
- ليضمن " النقاش " افضل النتائج في عمله فإنه يتبع أسلوب " خطوة خطوة " المتمثل في :

- وضع مخطط لفهم كيف يريد للطلاء ان يبدو ، لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في شكل الغرفة
- التفكير ايضاً في المعدات التي يحتاج اليها في عمله واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها .

خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان



١ - حدد الأدوات و المواد التي تحتاج إليها

أحضر كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها، بما في ذلك السلم ،وطلاء للجدران الداخلية،ُ وفرش طلاء بأحجام مختلفة، وبكرة دهان .

٢ – حافظ علي السلامة في استخدام السُلم

- تأكد من أن السُلم في حالة جيدة ، وأن كل درجاته ودعاماته مثبته جيداً .
- ضع ساقي السلم علي سطح مستو لمنع سقوطه .

٣ – إحم نفسك

- أثناء طلاء الجدران الداخلية ، اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية .
- اِحم عينَيك وأنفكَ ويديك خلال الطلاء، وذلك بارتداء قفازات العمل أو قفازات مطاطية وقناع الغبارّ ونظارات الأمان.

٤ - خطر اندلاع حريق

- قُم بتخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجاف بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة .
- تأكد من أن أوعية الطلاء مغلقة بإحكام .

لاحظ :

لا تنطبق خطوات السلامة هذه فقط على النقاش المحترف، فيمكن لأي شخص بالغ يريد القيام بمشروع طلاء صغير بنفسه، أن يتبعها ويحولّ أي غرفة، بسلامة ونجاح، إلى مساحة جديدة وفريدة من نوعها .

المحور الرابع - الموضوع الأول : تصميم الحدائق وأنواع النباتات



حديقة انطونيادس : أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية وهي مكان رائع للاستمتاع بهذه المساحات الخضراء الواسعة.

أهمية الحدائق

- تتيح المتنزهات والحدائق مجالا للمرح والتعلم، فهما مكانان للاستمتاع والتعلم وتأمل الطبيعة .
- الحدائق أيضا مفيدة للبيئة، فالنباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء؛ وذلك لأنها تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء الجوي وتطلق غاز الأكسجين .

هل تتشابه جميع الحدائق ؟ تختلف الحدائق بعضها عن بعض من حيث :

- أنوع النباتات
- الأرصفة والممرات والبرجولات
- معدات ألعاب الصغار
- وجود مساحات مائية مثل البرك

تصميم الحدائق

هناك بعض الأمور يجب ان يتم مراعاتها عند تصميم الحدائق مثل :

١ - الشكل :

- بعض الحدائق تصمم بشكل منظم جداً
- وبعضها يصمم بشكل يحاكي البيئة
- وبعض الحدائق يتم المبالغة في تصميمها

٢- حجم النبات :

يفكر مصمموا الحدائق في الحجم الذي ستصل اليه النباتات بعد نموها ففقد تكون :

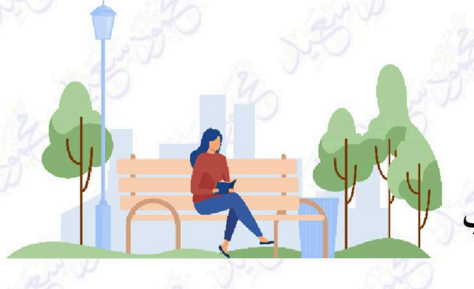
- نباتات حولية (أزهار ونباتات ستنمو لمدة عام فقط)
- نباتات مزهرة معمرة (ستبقي أكثر من عام)

٣- الوان واشكال أوراق النباتات :

- الوان الأوراق: بعض النباتات لديها أوراق الوانها زاهية أو باهتة
- شكل الأوراق: قد يكون طويلاً أو مستديراً أو شائكاً

٤- الأشخاص المستفيدين من الحديقة :

يجب التفكير في الأشخاص المستفيدين من الحديقة وتوفير احتياجاتهم للاستمتاع من حيث :.



- وجود أماكن الظل للاسترخاء .
- وجود أماكن مشمسة مفتوحة للأطفال حيث يستطيعون الركض واللعب
- توفير مقاعد للجلوس عليها لقراء الكتب .
- توفير أماكن جلوس بالقرب من نافورة الماء للاستمتاع بالصوت الهادئ.

٥- تصميم الحدائق الكبيرة : لتحتوي علي مساحات مختلفة تتميز كل منها بنشاطات مختلفة .

الموضوع الثاني : العناية بالأقمشة والملابس

ما أهمية العناية بالملابس ؟ العناية بالملابس توفر المال لانها تساعد في الحفاظ علي ملابسك بحالة جيدة لفترة أطول وستجعلك تشعر بالراحة عند ارتدائها .

هل الاعتناء بالملابس مفيد للبيئة ؟نعم ، لأن شراء كمية أقل من الثياب يعني استخدام عدد أقل من الموارد.

كيفية العناية بالملابس

١ – غسل الملابس : قبل غسل ملابسك يجب فرزها وتقسيمها بحسب :

- **اللون** (ملابس بيضاء ، وذات ألوان فاتحة ، ومتشابهة في درجة اللون ، وملابس الداكنة)
- **نوع قماشها** (ثقيل أو خفيف)
- **مدي الاتساخ**

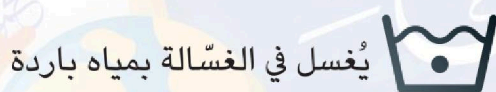
- **اتبع تعليمات التنظيف علي ملصقات الملابس :**

لا يُكوى



يُغسل باليد فقط

يُكوى على درجة حرارة منخفضة



يُغسل في الغسّالة بمياه باردة

٢ – معالجة البقع :عندما تجد بقعة على قطعة من ملابسكِ، يجب معالجتها فور حدوثها وقبل أن يتم غسلها .

٣ - المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة

إِستخدم المياه الباردة لغسل الملابس لأن استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقل .

- تجنب استخدام آلة تجفيف الملابس المستهلكة للطاقة .
- استخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلا من آلة تجفيف الملابس .

٤ – كي الملابس : كي الملابس يجعلها أكثر اناقة ، ولكن عليك توخي الحذر والاستعانة بشخص بالغ عند كي الملابس.

٥ – تخزين الملابس : اخيراً ، خزن ملابسك بعناية عن طريق تعليق قطع الثياب أو طيها أو تخزينها بشكل مرتب .

مصادر بعض الاقمشة التي نستخدمها ومميزاتها :

القماش	مميزاته	مصدره
القطن	متين ، يمكن غسله	نبات القطن
الصوف	دافِئ ، ولا يتجعد بسهولة .	الأغنام
البوليستر	لا يتجعد ، ويدوم لمدة طويلة .	البترول
الحرير	ناعم ، لين ، متين	دودة القز
الكتان	خفيف الوزن وجيد التهوية	نبات الكتان

س – في رأيك ما الأقمشة الأفضل للبيئة ولماذا ؟

ج – الأقمشة الأفضل للبيئة او الاقمشة الصديقة للبيئة هي الاقمشة المصنوعة من جلود الحيوانات أو مصنوعة من النباتات او المحاصيل التي لا تتطلب مبيدات حشرية او مواد كيميائية ليتم زراعتها ، وتستخدم كميات اقل من الطاقة والماء لزراعتها ، لذلك يعتبر **البوليستر** من الملابس المضرة للبيئة لأنها مصنوعة من زيوت البترول وغير قابل للتحلل الحيوي .

الموضوع الثالث : تصميم علامة تجارية

العلامة التجارية : تُعبر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة.

أهمية العلامة التجارية : تظهر للعملاء بطريقة واضحة ومشوقة طبيعة وأهمية عمل الشركة وهويتها

عوامل يجب مراعاتها عند التخطيط لأنشاء علامة تجارية

- الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها .
- القيَم ّ المهمة بالنسبة إلى الشركة.
- لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريًا مع شركة ما؟

أهمية استخدام الصور المناسبة للعلامات التجارية

تستخدم العلامات التجارية الناجحةٍّ كلا من الكلمات والرموز والصور والرسومِ المناسبة حتّى يمكن التعبير عنها بشكل فعال .

شعار الشركة.



- هو رمز يوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز .
- الشعار ليس فقط ّ مجرد صور وكلمات بل أكثر من ذلك، فهو ّ يذكر الناس بطبيعة عمل الشركة ّ ككل ، أي ما هي وما عملها ، وما القيم التي تؤمن بها .

عوامل يجب مراعاتها عند تصميم الشعار

١ - السوق المستهدفة :

وهي الفئات الأساسية من العملاء التي تحاول الشركة الوصول إليها لتسويق منتجاتهم .

٢- التعرف على اسم الشركة :

- غالبًا لا يتضمن الشعار اسم الشركة، بخاصة إذا كان الاسم طويلا .
- من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا .
- عند رؤيتك للشعار، يجب التعرف على الفور أي شركة يمثّلها هذا الشعار .

٣- الألوان :

- الألوان لها دلالات مختلفة عند الناس فمثلاً :

اللون الأحمر لإظهار الحماس

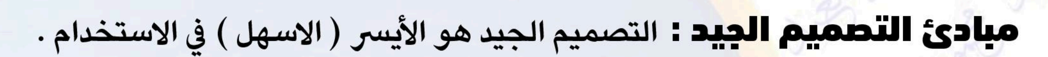
اللون الأزرق للتعبير عن الهدوء والسكينة

الموضوع الرابع : مبادئ التصميم الجيد

إبداعات التصميم التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما ، فللتصميم أهمية كبري في حياتنا حيث : يجعل استخدام الأشياء سهلاً .

أمور من الواجب مراعاتها عند تصميم منتج ما :

١- الشكل الذي سيكون عليه المنتج وطريقة استخدامه .
٢- السوق الذي يستهدفه المنتج : أي من هي فئة العملاء التي سترغب في شراء المنتج وكيف سيشترونه .



مبادئ التصميم الجيد : التصميم الجيد هو الأيسر (الاسهل) في الاستخدام .

١- يجب ان يكون التصميم غير معقدا ، لأنّه قد يصعب على الفئة التي تستخدمه معرفة كيفية استخدامه.
٢- يجب أن يوفر التصميم الحل المناسب للعمل المطلوب .
٣- على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها المستخدمون .
٤- مبادئ الاستدامة : أي أمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي او إعادة تدويره بعد استهلاكه بحيث لا يكون له تأثير سلبي علي كوكب الأرض .

اختبار التصميم

من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق وهذا يتم من خلال " مجموعة التركيز " .

مجموعة التركيز : هي مجموعة من الناس تقوم بتجريب المنتج قبل عرضه في الأسواق ، فإذا كانت لديهم مشكلة في استخدامه ، فهذا يعني أنه يجب علي المصممين أن يعملوا أكثر علي تحسين تصميم هذا المنتج .

عناصر التصميم

عندما تفكر بتصميم شيء ما، فأنت بحاجة إلى أن تأخذ في الاعتبار استخدام العناصر الأربعة التالية:

- ✓ **اللون**
- ✓ **الشكل**
- ✓ **الحجم**
- ✓ **التركيب**



الموضوع الخامس : الإعلان عن منتجك

الإعلانات : توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات، من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوفرة لهم .

أهمية الإعلان

- يساعد الإعلان، بشكلّ عام، على نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معيّنة.
- يعكس الإعلان الفعال بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة .
- يعمل علي إعلام الناس و تثقيفهم وإقناعهم .
- يساعد على تذكر المنتج أو العمل التجاري .

صفات الإعلان الجيد والناجح :

يجذب الناس ويثير انتباههم ، وللمحافظة على لفت انتباههم، يجب أن يكون الإعلان :

قابلا للتصديق — مميزًا وفريدا ولا يُنسى .



التسويق الشفهي :

يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به ، من خلال اخبار العملاء المحتملين عن مدي رضاهم عن عمل أو نشاط تجاري .

يتميز التسويق الشفهي بـ :

يعتبر ذات مصداقية ولا يُنسي ، فالمستمعون يهتمون بسماع كلام الناس الذين يعرفونهم ويثقون بهم.

الأمور الواجب اتباعها لضمان نجاح الحملة الاعلانية :

١ - ابتكار شعار :

- أُكتب شعارا يلخص ما ترمز إليه علامتك التجارية .
- يجب أن يقتصر هذا الشعار على بضع كلمات لا تزيد عن ثلاث كلمات حاول ان تصف شركتك أو منتجك في تلك الكلمات .

٢- القدرة على التنافس :

- معرفتك لمستجدات منافسيك يساعدك علي إعداد إعلانات بارزة وجذابة .

٣- الصدق في الإعلان :

- يجب ان يشتمل اعلانك علي معلومات صحيحة وصادقة ، لأن العملاء سيكتشفون لاحقاً اذا ما وعدت بأشياء غير صحيحة .
- يُعد من الأمور غير القانونية إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما .